

¿Soy Codependiente?

Codependientes Anónimos

Muchos llegamos a Codependientes Anónimos, CoDA, inseguros de si pertenecemos. La recuperación comienza con una autoevaluación honesta.

Para hacer una autoevaluación, ofrecemos una lista de actitudes y patrones de comportamiento comunes que los miembros de CoDA hemos seguido en nuestras propias vidas.

Patrones de Negación

Los codependientes a menudo...

1. tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
2. minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
3. se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.

Patrones de Baja Autoestima

Los codependientes a menudo...

1. tienen dificultad para tomar decisiones.
2. juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
3. sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
4. son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
5. valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
6. no se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.

Patrones de Complacencia

Los codependientes a menudo...

1. comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
2. son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
3. son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
4. valoran más las opiniones y sentimientos de los demás temen expresar puntos de vista o sentimientos diferentes.
5. dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que otros quieren.
6. aceptan el sexo como un sustituto del amor.

Patrones de Control

Los codependientes a menudo...

1. creen que las personas son incapaces de cuidarse a sí mismas.
2. tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
3. se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
4. ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
5. despilfarran regalos y favores a los que desean influir.
6. usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.
7. tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.

Patrones de Evitación

Los codependientes a menudo...

1. actúan de formas que invitan a otros a rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia ellos.
2. juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
3. evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias, para sentirse más seguros.
4. permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
5. utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
6. creen que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad.

Nota: una lista más amplia de patrones y características está disponible en otras publicaciones de CoDA y en línea en coda.org

¿Soy Codependiente?

Las crisis personales o el dolor insoportable, crónico y emocional nos llevaron a muchos a CoDA. Llegamos a nuestra primera reunión sintiéndonos sin esperanza e indefensos. Nos preguntamos por qué nuestros esfuerzos para arreglarnos a nosotros mismos y a los demás no funcionaban, sin importar cuánto lo intentáramos. Habíamos llegado a una encrucijada: continuar con nuestras viejas formas de enfrentarnos o buscar una nueva forma de salir de nuestro dolor.

Al principio, la mayoría de nosotros descubrimos que nos identificamos con varias características en cada categoría. Algunos de nosotros nos identificamos más fuertemente con una o dos categorías. Cuando asistimos a reuniones, leemos, literatura de CoDA y trabajamos con nuestros padrinos/madrinas, nos sorprendió ver que otras características aparecían en nuestras vidas.

Cuando compartimos nuestras historias y escuchamos a otros compartir, comenzamos a reconocer que las causas de nuestro dolor se debían a patrones de vida no saludables y prolongados. Patrones que comenzaron como una forma de lidiar con el estrés abrumador, el abuso y la negligencia infantil.

En CoDA, aprendemos que no estamos solos. Aceptamos que nuestro dolor es una llamada de atención. Un llamado a aprender una nueva forma de vivir y prosperar. Descubrimos que estamos listos para cambiar y crecer a medida que trabajamos en el programa de Codependientes Anónimos.

Encuentre más información sobre CoDA en:

- Bienvenida a Codependientes Anónimos
- Asistiendo a Reuniones
- ¿Qué es CoDA?
- Manual de Instrucciones para Participantes Nuevos
- **Codependientes Anónimos**



Esta es la literatura avalada por la Conferencia de CoDA Copyright © 1989 Revisado en mayo de 2023 Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin permiso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Para más información acerca de CoDA:

www.coda.org/es
espanol@coda.org

Codependientes Anónimos, Inc.

Teléfono: +1 602 277-7991

Llamada gratuita en inglés: +1 888 444-2359

Llamada gratuita en español: +1 888 444-2379

Para copias adicionales de este folleto y otra literatura de CoDA:

Publicaciones CoRe Inc.

www.corepublications.org
info@corepublications.org